



Hoe oude patronen je relaties sturen



Een reis door tijd, ontmoeting en patronen



FAMILIEOPSTELLING op 20-09 EN 18-10

Je bent van harte uitgenodigd om als representant deel te nemen met aansluitend de mogelijkheid om gezamenlijk **verdieping te zoeken in systemisch werken.**

Meldt je snel aan voor [zaterdag 20-september](#) en/of voor [zaterdag 18 oktober](#).



Een reis door tijd, ontmoeting en patronen

Soms voelt het alsof het leven me in allerlei richtingen tegelijk trekt. Mijn agenda vult zich sneller dan ik zelf kan bijhouden, en voor ik het weet glipt de tijd door mijn vingers. Het is alsof ik hardloop in drijfzand: hoe harder ik mijn best doe, hoe minder grip ik lijk te hebben.

Misschien herken je dat ook. In mijn nieuwste blogs ben ik gaan onderzoeken hoe die ervaring niet alleen met drukte te maken heeft, maar ook met oude patronen die ons steeds opnieuw het gevoel geven dat we méér moeten doen, sneller moeten bewegen.

Juist in die momenten helpt het mij om stil te staan bij echte ontmoeting. Niet het snelle praatje tussendoor, maar de ervaring die ontstaat wanneer ik werkelijk aanwezig ben bij de ander — en de ander bij mij. Daar gebeurt iets wat voorbij de woorden gaat.

Alsof er een groter veld opent waarin we niet meer hóeven te bedenken wat we zeggen. We laten ons dragen. Dat besef is zo'n zachte tegenhanger van de drukte die me vaak meesleept.

Maar ik merkte ook hoe subtiel de neiging tot controleren kan binnensluipen. Soms verschuilt die zich achter de mantel van behulpzaamheid. Herken je dat? Je wilt er voor iemand zijn, maar diep vanbinnen voel je ook dat het je een gevoel van zekerheid geeft, of invloed.

In mijn blog over de verborgen macht van de redder schreef ik hoe dit patroon zich kan verstrengelen met liefde, en hoe bevrijdend het is om dit bij jezelf te herkennen.

Ook in relaties spelen oude dynamieken vaak een grotere rol dan we denken. Op een camping observeerde ik hoe zichtbaar het wordt wanneer iemand nog onbewust "getrouwd" is met zijn of haar moeder.

Het klinkt misschien wat overdreven, maar in de dagelijkse interacties zie je hoe kindstukken zich laten zien en hoe die ons liefdesleven beïnvloeden. Relaties zijn spiegels die ons uitnodigen tot heling en groei — vaak juist op de plekken waar het schuurt.

Die uitnodiging kwam de laatste maanden ook in een heel andere vorm naar me toe: drie ontmoetingen met een slang. Toeval, zou je denken.

Maar wie naar symboliek kijkt, weet dat dit een teken kan zijn van cycli, transformatie en vrouwelijke kracht. Elke ontmoeting raakte me anders, maar samen lieten ze me zien hoe het

leven op onverwachte manieren fluistert.

En dan is er nog het thema van schuld en angst in relaties. Hoe vaak proberen we de ander te beschermen door onszelf klein te maken, of de schuld op ons te nemen?

Hoe vaak gaan we mee in oude contracten die ooit veiligheid boden, maar ons nu gevangenhouden? Hier ontdekte ik hoe helend zelfcompassie kan zijn: niet vanuit zwakte, maar als krachtige sleutel tot vrijheid en verbinding.

Al deze thema's — tijd, ontmoeting, controle, relatiepatronen, symboliek en compassie — raken voor mij aan hetzelfde: leren luisteren. Naar mezelf, naar de ander, en naar de fluisteringen van het leven zelf. Misschien is dat wel het hart van dit alles: niet harder rennen, maar dieper aanwezig zijn.

Lees erover in de [zes nieuw geplaatste blogs](#)

Warme groet,
Joan

BLOG

De kracht van echte ontmoeting – ervaren voorbij de woorden

Een ontmoeting is meer dan samenzijn: het opent een groter veld van weten waarin woorden vanzelf stromen.

In deze blog beschrijf ik hoe luisteren, voelen en vertrouwen toegang geven tot diepe verbinding.

Niet de woorden blijven, maar de ervaring. Alleen in de ontmoeting kun je de ervaring ervaren.

[LEES MEER >>](#)

BLOG

Wanneer helpen controleren wordt – de verborgen macht van de redder

Soms lijkt hulp pure liefde, maar ongemerkt kan het een manier zijn om controle te houden.

In dit blog ontdek je de verborgen agenda van de redder en hoe de redder-slachtoffer dynamiek werkt.

Herken jij wanneer helpen controle wordt — en hoe je los kunt komen?

[LEES MEER >>](#)

Syst.Coachsessie

Persoonlijke opstelling

Relatie in balans

Systemisch Kuieren

Online Opstelling

Telefonische sessie

BLOG

De tijd die door je vingers glipt – hardlopen in drijfzand

Veel mensen ervaren dat de tijd steeds

BLOG

Getrouwd zijn met je moeder?

Met dit blog verken ik relatiedynamieken en relatiepatronen die vaak onbewust onze

sneller lijkt te gaan. Dit blog onderzoekt hoe drukte en productiviteit je weghouden bij jezelf.

Je leest hoe systemische patronen daarin meespelen én hoe je met kleine stappen meer rust, stilte en aanwezigheid kunt vinden.

[LEES MEER >>](#)

liefdesrelaties sturen.

Aan de hand van een camping-observatie laat ik zien hoe oude kindstukken doorwerken, hoe patronen ontstaan en wat ze ons willen leren.

Relaties blijken zo spiegels en uitnodigingen tot heling, bewustzijn en groei.

[LEES MEER >>](#)



UIT DE PRAKTIJK

AFWIJZEN VAN DE SCHAAMTE

Het woord schaamte komt zelden spontaan voorbij in mijn gesprekken. Alsof het te beladen is om zomaar hardop te zeggen. Toch hoor ik het vaak tussen de regels door. Ook bij haar. Dus sprak ik het zachtjes uit: “Zou dit misschien met schaamte te maken hebben?”

Haar antwoord kwam direct: “Nee hoor, ik schaam mij niet.”

Ik glimlachte vanbinnen. Ik weet dat woorden soms langer nodig hebben om te landen. En schaamte al helemaal. Het verstopt zich graag, alsof het niet gezien wil worden.

In de weken erna bleef ik luisteren naar de herhaling in haar verhalen. Hoe ze telkens dacht dat het deze keer anders zou zijn. Dat de nieuwe relatie, de frisse start haar eindelijk vrij zouden maken.

En hoe ze toch weer in hetzelfde patroon belandde.

Tot ze op een ochtend stil werd. Ze keek me aan en fluisterde: “Misschien is er tóch schaamte. Dat ik het niet kan doorbreken. Dat ik blijkbaar weer dezelfde fout maak.”

Ik voelde hoe de ruimte in de kamer veranderde. Er viel een zachte stilte, bijna helend. Want precies daar, waar ze durfde te erkennen wat ze zolang had weggeduwd, kon licht vallen.

Ik blijf dan gewoon zitten, met zachtheid. Niet om iets weg te nemen, maar om er samen bij te blijven. Want schaamte vraagt niet om oordeel, maar om gezien te worden. En in dat samen dragen ontstaat ruimte – voor mildheid, voor een nieuwe beweging.

[BLOG](#)

De spirituele symboliek
van slangen op je pad.

Soms spreekt het leven niet met woorden,

[BLOG](#)

Schuld, angst en
zelfcompassie in relaties

In dit blog onderzoek ik hoe schuld, angst en

maar in symbolen. De afgelopen maanden ontmoette ik drie slangen. Wat begon als toeval, bleek een fluistering van mijn binnenwereld.

In dit nieuwe blog neem ik je mee in wat deze ontmoetingen me lieten voelen, begrijpen en openen – in mijzelf en in mijn werk.

[LEES MEER >>](#)

zelfcompassie zich tonen in relaties.

Vanuit systemisch perspectief laat ik zien hoe oude patronen en innerlijke contracten ons kunnen beperken, en hoe zelfcompassie een sleutel is naar verbinding — zonder jezelf te verliezen.

Verdieping op het blog over [verborgen contract](#).

[LEES MEER >>](#)

Contact

Joan Meints
Schepersweg 7
7938RA Nieuw-Balinge
06-41 82 91 11

Lees meer



[systemisch blog](#)



[coaching blogs](#)



[Archief inspiratiemail](#)

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u welkom@joanmeints.nl toe aan uw adresboek.



Laposta